wingwave®

TRAINING

Module 3

La santé par les émotions positives

www.wingwave.com

Table des matières

1 La santé par les émotions agréables 3
1.1 Les qualités positives de l'émotion 4
1.2 Bon pour le système immunitaire 5
1.3 Bon pour un apprentissage facile, une bonne mémoire, une réaction rapide 6
1.4 Bon pour la beauté 8
1.5 Les ressources sont en nous 8
1.6 Activation des ressources par la conversation : moment d'excellence 10
1.7 Exercice wingwave® module 3 : Activation consciente des sources de force – 11
Partie 1 11
1.8 Exercice wingwave® module 3 : Activation consciente des sources de force – 12
Partie 2 12
1.9 Planification comportementale Euthyme : La collecte active de trésors d'expérience 13

1 La santé par les émotions agréables

Les émotions font bouger le corps, nous nous sentons émus. D'où le nom : "Motio", le mouvement. Les émotions agréables déclenchent des sensations corporelles que nous percevons subjectivement comme agréables : elles coulent ou picotent de façon vivifiante, tout devient facile et léger, on a des sensations d'énergie, de calme ou même de bonheur et de sécurité. Les émotions agréables ont un effet sur les fonctions corporelles suivantes :

- Le métabolisme, en particulier le métabolisme cérébral : des neurotransmetteurs tels que la sérotonine, l'endorphine, la dopamine, l'ocytocine sont mis en circulation, qui "colorent" positivement l'ensemble de l'expérience subjective - jusqu'à une "poussée émotionnelle" colorée. Même la norépinéphrine a un effet revigorant dans la première phase de sa libération et assure la croissance des synapses - ce n'est que si la "douche de récompenses" avec des émotions très agréables ne suit pas un effort à un moment donné, qu'elle entraîne des conséquences malsaines.
- Les vaisseaux sanguins se dilatent généralement et assurent un approvisionnement optimal des cellules de notre corps en nutriments.
- Le tonus musculaire est activé et donne une tenue agréable.
- Dans le même temps, les fibres musculaires trop tendues en raison du stress se relâchent.
- La respiration est légère et alimente le corps en oxygène.
- Le rythme cardiaque est régulier.

Mais attention :

Même les émotions agréables deviennent un problème, si elles font des vagues trop fortes, alors cela devient une envie désagréable comme la cupidité, la frénésie d'achat ou la fièvre boursière. C'est le sujet d'un chapitre supplémentaire dans notre formation.

Dans le cadre de notre entraînement wingwave®, nous apprenons à faire circuler nos émotions agréables de manière efficace, puis à les faire naître de l'intérieur - et non par le biais d'aides extérieures comme le chocolat ou la télévision. Cela correspond à nouveau à la façon dont notre cerveau fonctionne : ses réactions sont principalement liées aux stimuli qu'il produit lui-même - en conséquence, nous pouvons apprendre au cerveau à attribuer ces 90 % à "positif", de sorte que nous devenions nous-mêmes la source d'une expérience positive.

1.1 Les qualités positives de l'émotion

Vous trouverez ici une liste des qualités émotionnelles dites positives que les gens peuvent ressentir subjectivement. Il devient alors évident que notre langue reflète les fines nuances de la diversité des expériences. Par exemple, de nombreuses personnes affirment que la qualité "humour" est un peu différente de la "joie" : "Ça picote un peu plus finement", a dit un client. Les qualités émotionnelles sont un peu plus larges que les émotions "classiques", comme on les appelle souvent en littérature. Par exemple, vous ne trouverez pas le mot "pouvoir" dans la littérature courante, mais les gens aiment utiliser ce mot pour exprimer un état émotionnel très spécifique.

Les émotions positives, agréables :

- Désir, envie de …
- Joie, plaisir, bonne humeur, optimisme, enthousiasme
- Humour (envie de rire)
- Curiosité
- Amour/affection, chaleur humaine
- Lien, se sentir relié·e à...
- Se sentir en sécurité, protégé·e,
- La chaleur du nid/ protégé/ en sécurité/ bien au chaud / bonne vieille habitude, agréable comme des charentaises/cosy
- Contentement, paix intérieure, calme intérieur, satisfaction, je suis comblé·e
- Détente, patience, sérénité, zen, relax,
- Concentré·e, focalisé·e
- Créatif·ve, flux d'idées
- Croire en soi et en ses capacités (« je vais y arriver, je gère »)
- Espoir, confiance en l'avenir, confiance
- Avoir du punch, de l'énergie, être en forme
- Liberté infinie (« Born to be wild », né·e pour vivre libre, sans chaînes, déchaînés... »
- Malin plaisir, joie mauvaise, quand on se réjouit du malheur d'autrui.
- Fierté, auto-estime, conscience de soi
- Détermination, volonté/je vais tenir, (phénomène de Christoph Colomb qui persévère et « y arrive »)
- Prêt à se défendre, à se battre, courageux, téméraire

1.2 Bon pour le système immunitaire

Les neurotransmetteurs tels que les endorphines ou la norépinéphrine déterminent la qualité du contrôle direct de notre corps par le cerveau : mouvement, respiration, muscles, etc. Ils sont également responsables, dans le cadre de la perception sensorielle, de la façon dont le monde extérieur nous affecte : tout semble gris sur gris dans un monde noir et blanc, ou au contraire dans un monde multicolore. Mais le cerveau et ses messagers chimiques communiquent également avec le corps par d'autres moyens. Les gens montrent souvent des réactions physiques qui semblent être liées à leur expérience psychologique d'une manière particulière.

Si les émotions agréables sont souvent accompagnées d'un système immunitaire qui fonctionne bien, le stress peut avoir un effet néfaste sur le système immunitaire. Par exemple, il a été prouvé que les étudiants sont plus sujets à des maladies infectieuses telles que le rhume, la toux ou l'herpès pendant la période des examens que pendant les phases d'études "normales". Les personnes bien intégrées dans un cercle d'amis ont une espérance de vie plus élevée que les personnes qui se sentent seules. Souvent, les mères qui s'occupent de leurs enfants malades ne sont pas infectées. On trouve plusieurs exemples de ce type dans la littérature psychologique et médicale actuelle. Ces dernières années, une discipline scientifique indépendante s'est développée, qui traite spécifiquement du réseau corps-esprit-psyché sur une base scientifique : la psycho-neuro-immunologie. La question suivante est intéressante pour les chercheurs impliqués dans ce domaine : comment l'organisme apprend-il que l'étudiant va passer des examens ? Qui lui en a "parlé" ? Comment le système immunitaire (après tout, il n'a ni yeux ni oreilles), sait-il qu'une personne n'a pas d'amis ? Comment le métabolisme de la mère découvre-t-il exactement qu'elle veut rester en bonne santé pour son enfant ?

Le système immunitaire est responsable de la reconnaissance des germes et des corps étrangers dans notre corps et les maintient sous contrôle constant : il identifie les nouveaux intrus grâce à une procédure particulière et les combat ensuite de façon spécifique. Notre système hormonal contrôle les processus du métabolisme corporel, de la croissance, de la sexualité et des émotions. Jusqu'à récemment, on pensait que le système nerveux, le système immunitaire et le système hormonal fonctionnaient séparément. Cependant, ces dernières années, la psycho-neuro-immunologie a découvert que ces systèmes communiquent entre eux presque constamment.

Le système nerveux n'est pas le seul à utiliser les neurotransmetteurs pour communiquer. Les cellules du système immunitaire sont dotées du même système de communication. Ainsi, le système immunitaire apprend à connaître l'"humeur" du cerveau et, par conséquent, celle de notre psyché. Si, par exemple, un sentiment de stress apparaît à l'idée

d'un examen, les messagers nerveux correspondants frappent immédiatement à la porte. Ils ne se contentent pas de réguler la conduction des impulsions au niveau des synapses en provoquant une impression de black-out, mais "parlent" également de la situation aux cellules du système immunitaire. Le système immunitaire ne sait pas ce qu'est un examen, mais comprend le message des neurotransmetteurs, qui annonce une période sombre. Il peut alors modifier son comportement dans deux directions :

- D'une part, les cellules immunitaires peuvent réduire leur efficacité. Cela rend la personne plus sensible aux maladies infectieuses.
- D'autre part, le système immunitaire pourrait également être occupé à se "réarmer". Dans ce cas, les réactions allergiques sont plus susceptibles de se produire. Chez beaucoup de gens, les redoutables "boutons de stress" poussent.

De cette façon, le système immunitaire participe activement à notre situation de vie extérieure. "Il faut l'imaginer ainsi : les cellules du système immunitaire sont comme des neurones en mouvement. Elles ne sont pas en contact avec le cerveau par les voies nerveuses, mais par des signaux chimiques. C'est ainsi que le système immunitaire et le cerveau communiquent, a expliqué le Prof. Gerhard Uhlenbruck, psycho-neuro-immunologue et chercheur dans ce domaine lors d'un congrès sur la douleur.

1.3 Bon pour un apprentissage facile, une bonne mémoire, une réaction rapide

Les émotions agréables ont toujours un bon effet sur la capacité mentale d'une personne, et il existe de nombreuses études à ce sujet. Non seulement on assimile plus rapidement, mais ce qui a été appris est aussi retenu plus longtemps. Cela a même été prouvé chez les animaux. Si un comportement est récompensé par des conséquences positives, les animaux le conservent pendant des années sans beaucoup de formation supplémentaire. Avec les émotions agréables, le cerveau est simplement beaucoup plus actif, avec les émotions désagréables, l'activité du cortex est réduite. "C'est pourquoi nous constatons toujours une baisse des performances en mathématiques en premier lieu lorsqu'un enfant a des soucis", a expliqué le professeur Manfred Spitzer, chercheur sur le cerveau, lors d'une conférence : "Parce que pour les mathématiques, nous avons besoin de la meilleure coordination entre les différentes parties du cortex ce qui n'est pas possible lorsque nous sommes stressés. Le sens de l'à-propos est aussi bien plus présent quand nous nous sentons bien : dans cet état le cortex à le meilleur accès au vocabulaire.

La motricité fine fonctionne aussi plus précisément dans un climat émotionnel agréable et modéré. C'est pourquoi les arts martiaux asiatiques s'entraînent depuis des siècles à combiner la méditation et la vitesse de réaction. Il est important pour eux de rester calmes

à l'intérieur afin que le cerveau puisse coordonner les séquences de mouvements efficaces avec précision et rapidité.

Une petite expérience impressionnante sur le sujet : l'effet Stroop (du nom du psychologue John Ridley Stroop)

L'effet stroop partie 1 : En binôme : lire les mots en chronométrant :

ROUGE	VERT	JAUNE	BLEU	VERT
VERT	ROUGE	JAUNE	JAUNE	BLEU
JAUNE	BLEU	ROUGE	BLEU	VERT
VERT	JAUNE	ROUGE	VERT	ROUGE
ROUGE	BLEU	VERT	JAUNE	BLEU

L'effet stroop partie 2 : En binôme : nommez la couleur des mots et en chronométrant :

ROUGE	VERT	JAUNE	BLEU	VERT
VERT	ROUGE	JAUNE	JAUNE	BLEU
JAUNE	BLEU	ROUGE	BLEU	VERT
VERT	JAUNE	ROUGE	VERT	ROUGE
ROUGE	BLEU	VERT	JAUNE	BLEU

La plupart des gens ont besoin de plus de temps pour le deuxième passage. En 1999, le professeur de psychologie Julius Kuhl a réussi à faire disparaître complètement cet effet en montrant à plusieurs reprises aux sujets testés des mots positifs tels que "succès" ou "accompli" pendant quelques millisecondes lors de la deuxième série. Ensuite - alimentées par l'énergie émotionnelle positive de ces mots - elles sont aussi rapides que dans le premier test.

1.4 Bon pour la beauté

Tout le monde l'a déjà observé : si les gens ressentent du bonheur dans leur vie ou trouvent leur harmonie intérieure, cela s'accompagne très souvent d'un phénomène remarquable : ces personnes apparaissent et deviennent plus belles. Je veux dire par là que la peau est plus saine et mieux irriguée, les rides sont lissées, les yeux semblent plus grands et les expressions du visage prennent des proportions différentes, subtilement mieux proportionnées, subjectivement plus belles. Par exemple, les muscles du rire ou du sourire créent sur le visage un accent visuel sur les pommettes, ce qui, cela a été prouvé, est apprécié par des personnes de toutes les cultures à travers le monde.

Le processus de beauté, cependant, ne "saisit" pas seulement l'expression du visage et le visage, mais le corps tout entier : la posture, le mouvement et la figure apparaissent plus puissants et plus jeunes. Les gens ont même souvent une plus belle voix.

La bonne réaction du tonus musculaire aux émotions agréables est un grand avantage pour la santé générale. Dans le module "Joie du mouvement", nous traitons du lien entre les émotions agréables, la joie du mouvement et la performance athlétique d'une personne.

Les réactions corporelles décrites ici n'obéissent pas à notre contrôle conscient, elles sont tout simplement l'expression d'émotions qui ne sont pas contrôlées par le cortex - le siège de l'esprit - mais par le système limbique, l'organisateur de notre expérience émotionnelle. En psychologie des expressions faciales, on fait la distinction entre le sourire social et le "sourire de l'intérieur" - que l'on peut voir dans les muscles autour des yeux, par exemple. Vous ne pouvez donc pas vous donner l'ordre : "Allez, sois heureux". L'écho du corps émotionnel ne développe son effet que lorsqu'il y a une "vraie" joie qui circule dans tout le corps.

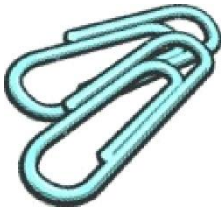
C'est pourquoi nous apprenons, dans le cadre de la formation wingwave®, à rentrer dans des émotions agréables liées à une expérience positive. Ces émotions agréables affectent le corps, la vision subjective, et notre façon d'agir.

1.5 Les ressources sont en nous.

En psychologie, on parle d'"effet de réchauffement", le terme technique est "effet de réminiscence". Cet effet prouve que l'homme a stocké à jamais tout ce qu'il a vécu ou appris dans son réseau neuronal. Cela vaut par exemple pour la relance des langues en expression active - même si la personne pense au départ : "Je ne vais jamais m'en souvenir, ça fait trop

longtemps !", ils apprennent plus vite que les personnes qui n'ont jamais eu de contact avec ces langues.

En fonction de cela, nous pouvons activer toutes les expériences positives, y compris les sensations corporelles agréables en nous. Cela peut se faire avant tout par la perception sensorielle externe, par la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût. Même la plus petite des perceptions peut "ramener" des souvenirs agréables - même s'il ne s'agit au départ que de sensations agréables. Nous appelons ce phénomène la "technique mnémotechnique" : je vois quelque part un trombone bleu, le bleu me rappelle l'eau, je pense à la plage, je débarque pour une belle expérience de vacances ..... etc.



La moindre stimulation sensorielle suffit pour obtenir l'effet de réminiscence positif souhaité. En effet, la quantité de fibres qui entrent et sortent du cerveau humain ne représente qu'un cent-millième des connexions internes. Chaque stimulus déclenche des centaines de milliers de "discussions" internes entre nos plus de cent milliards de neurones. Ces échanges conduisent à une appréciation subjective du vécu et du jugement. Ainsi, nous pouvons apprendre de manière ciblée à rechercher les perceptions sensorielles qui déclenchent une résonance positive dans le corps. Lorsque nous nous sentons ensuite dans cet agréable écho corporel, les résonances positives intérieures se multiplient spontanément.

Dans une conversation, nous pouvons également découvrir les signes physiques d' émotions agréables chez un interlocuteur lorsqu'il ou elle rapporte de manière vivante une belle expérience de la vie - et peu importe le moment où cette expérience a eu lieu. Par-dessus tout, la narration - c'est-à-dire l'activation de la mémoire par l'émotion portée par les mots - réveille les expressions faciales, la voix, la posture et les gestes qui font partie de l'état d'expérience positif d'une personne. Cela fonctionne presque aussi bien si vous vous racontez un souvenir à haute voix : vous « entrez dans l'histoire ». Un bel exemple est la "physiologie des blagues" : si vous vous racontez des blagues en groupe, beaucoup de gens pensent d'abord : "Je n'en connais pas » ! Mais en écoutant et en riant, une blague surgit soudainement du réseau astronomique de la neurobiologie.

1.6 Activation des ressources par la conversation : moment d'excellence

3 à 4 participants, A (coaché), B (coach), C et D (observateur/superviseur)

1) B à A : "Dans votre esprit, veuillez rechercher une situation dans laquelle vous avez été en "grande forme". Décidez si vous pouvez/ voulez raconter cette histoire".
2) Adoptez la posture appropriée qui correspond à cette situation (pacen !) Maintenant (assis ou debout), retournez mentalement à votre situation de "grande forme". Faites toujours un signe de tête lorsque vous avez répondu aux questions suivantes :

   - Qu'y a-t-il à voir ?
   - Qu'y a-t-il à entendre ?
   - Que ressentez-vous ?
   - Quelle odeur et/ou quel goût appartiennent à cette expérience ?

   Conseil : si la personne coachée semble n'avoir aucun accès (par exemple "écouter"), passez rapidement au "canal" suivant, sans insister. L'énumération ne sert qu'à vérifier chaque canal.
3) Racontez maintenant aux autres membres du petit groupe cette expérience mémorable". B fait parler A de ce moment de la manière la plus animée et la plus vivante possible. Pendant ce temps, les autres participants prêtent attention aux éventuels mouvements typiques de A. Ceux-ci pourraient être

   - Mouvement des mains ou des pieds...
   - Mouvement des doigts
   - Bascules pour les jambes
   - Posture des épaules, mouvement des épaules
   - Posture de la tête
   - Expressions faciales
4) Les mouvements typiques sont testés pour la physiologie du succès ("success switch"). Ensuite, si nécessaire, la conversion de l'ancrage propre du corps d'une position à une autre est élaborée ensemble (par exemple, conversion de la position debout à la position assise).
5) Si le client est capable de se rendre à sa ressource avec l'ancrage trouvé, faire évaluer l'état positif sur l'échelle subjective de -10 à +10. Ensuite, effectuez un scanner corporel. Maintenant, la personne coachée se concentre sur l'écho positif du corps, pose son ancrage dans le mouvement - aussi appelé "success switch" - et l'état général est amélioré par des « balayages wingwave® lents ».
6) On peut peut-être conclure maintenant par un transfert dans un contexte important.

1.7 Exercice wingwave® module 3 : Activation consciente des sources de force – Partie 1

1) Pensez à une situation future dans laquelle vous pourriez avoir besoin des qualités émotionnelles particulièrement positives.
2) Déterminez un "interrupteur de succès" : doigt, pouce, gros orteil, etc.
3) Pensez maintenant à une situation passée où vous avez eu exactement les ressources émotionnelles que vous souhaitez retrouver pour la situation future : la joie, le plaisir, la sérénité, l'enthousiasme, le courage, la vigilance, la réactivité, l'humour, la distance, etc. Peu importe dans quelle situation concrète cela s'est produit. Le facteur décisif n'est pas ce que vous avez fait, mais comment, c'est-à-dire avec quel mouvement intérieur vous avez maîtrisé la situation, ou l'avez vécue de manière positive. Voici quelques exemples :
   - contact avec des personnes importantes (grand-mère, ami d'école)
   - films
   - le repas préféré
   - un lieu (zoo, clocher de l'église, etc.)
   - de beaux points de vente : votre t-shirt préféré, votre première voiture
   - des activités telles que des jeux, des promenades en pédalo, la marelle…
4) Choisissez le meilleur moment pour vous concentrer à partir de maintenant et faites un scanner corporel : où, dans le corps, ressentez-vous l'écho positif ? Quelle valeur attribuez-vous à la sensation de bien-être sur l'échelle de 0 à 10 ?
5) Maintenant, écoutez la musique wingwave® tout en vous sentant bien, jusqu'à ce que l'expérience de bien-être arrive à son maximum.
6) Ressentez la bonne sensation, pensez à la phrase cognitive positive et bougez maintenant le "commutateur de succès" pour ancrer la phrase et la sensation.
7) Maintenant, pensez à la situation future (peut-être un moment de performance), en utilisant votre interrupteur de succès. De cette façon, votre inconscient a déjà associé l'événement futur à une énergie émotionnelle positive.
8) Ancrez l'expérience positive en continuant d'écouter la musique wingwave® pendant quelques minutes, ou en continuant à bouger lentement les yeux, et en bougeant votre interrupteur de succès.
9) Dans la situation "en direct", utilisez votre commutateur de succès.

1.8 Exercice wingwave® module 3 : Activation consciente des sources de force – Partie 2

1) Prenez une posture confortable et écoutez d'abord pendant une ou deux minutes, les yeux fermés, la musique wingwave® avec son « ding-dong ».
2) Ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Cherchez n'importe quelle petite chose dans l'environnement que vous aimez regarder ou qui peut vous rappeler quelque chose de positif : un objet, une fleur, un nuage dans le ciel ou simplement une touche de peinture qui vous plaît - même s'il ne s'agit que d'un trombone turquoise dont la couleur vous rappelle les Caraïbes.
3) Vous regardez cette ressource et vous vous sentez en même temps dans votre corps : où exactement ressentez-vous la résonance positive de cette perception ?
   - La tête, le cou ou la nuque
   - Les épaules, les bras, les mains
   - La poitrine
   - Le ventre
   - Les jambes, les pieds

4) Vous pouvez alternativement regarder et sentir, puis refermer les yeux et ressentir la résonance de bien-être de cette perception, amplifiant ainsi les ondes de résonance entre la perception agréable et l'écho corporel.
5) Ensuite, gardez les yeux complètement fermés et sentez la zone du corps touchée positivement par la perception. Sentez à quel point la sensation est agréable sur une échelle positive entre 0 et 10 : un, quatre, six ? Ne faites qu'une estimation approximative.
6) Alors continuez simplement à ressentir cette sensation de bien-être les yeux fermés pendant que le "ding-dong" se poursuit. Sentez comment l'intensité augmente et se propage progressivement - même si elle ne représente qu'un demi-point de plus sur l'échelle.
7) Allez plus loin dans l'idée : cette résonance de bien-être peut agir comme une source dans votre corps et se propager lentement à partir de là. Comment cela fonctionnerait-il, quelle direction prend l'effet ?
   - Dans toutes les directions simultanément, dans une seule direction, en ligne droite ou en cercle ?
   - Coulant, comme des vagues ?
   - Rayonnant ?
   - Se propageant à travers la peau, à l'intérieur des voies nerveuses et des méridiens

- ...Ou même le système sanguin ?

8) Poursuivez l'exercice jusqu'à ce que la résonance de bien-être ait augmenté d'au moins un point Vous pouvez maintenant penser à des expériences qui vont bien avec cette expérience corporelle agréable. Continuez à profiter des sensations, des idées et des souvenirs agréables tant que cela vous fait du bien.

1.9 Planification comportementale Euthyme : La collecte active de trésors d'expérience

Enfin, nous vous présenterons la "planification comportementale d'Euthyme". Cette procédure intègre l'avenir dans votre gestion des émotions et suit l'idée que des moments positifs peuvent également être organisés et planifiés - l'essentiel est que nous sachions qu'ils font une résonance agréable en nous. La seule chose importante est de connaître l'"expérience de la ligne du temps" : souvent, la préparation n'est pas aussi amusante que l'expérience. La pluie d'émotions agréables ne se produit que lorsque l'expérience se répand en nous par tous nos sens.

Par exemple, si j'aime être sur l'eau, une promenade en bateau de plaisance pourrait être amusante pour moi. Cependant, je ne peux monter à bord qu'après de longues heures de préparation - ce qui n'est peut-être pas très amusant. Le coup de fouet émotionnel positif n'est particulièrement intense que lorsque je suis "en plein dedans". Lorsque l'expérience positive bien organisée a été mise en œuvre, je dispose à nouveau d'une ressource par la suite, car je peux m'en souvenir avec mes cinq sens - c'est ainsi que l'on construit un "trésor d'expérience".